

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS FISIOLÓGICAS
COORDENAÇÃO DO CURSO DE NUTRIÇÃO**

MARIA EDUARDA FREITAS DE JESUS

**ESTADO NUTRICIONAL E COMPOSIÇÃO CORPORAL DE MULHERES IDOSAS
NO ESTUDO LONGITUDINAL DA SAÚDE DOS IDOSOS BRASILEIROS
(ELSI-BRASIL)**

São Luís
2026

MARIA EDUARDA FREITAS DE JESUS

**ESTADO NUTRICIONAL E COMPOSIÇÃO CORPORAL DE MULHERES IDOSAS
NO ESTUDO LONGITUDINAL DA SAÚDE DOS IDOSOS BRASILEIROS
(ELSI-BRASIL)**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Curso de Nutrição da Universidade Federal do
Maranhão para obtenção do Grau de Bacharel em
Nutrição.

Orientadora: Profa. Dra. Joelma Ximenes Prado
Teixeira Nascimento

São Luís
2026

Ficha gerada por meio do SIGAA/Biblioteca com dados fornecidos pelo(a) autor(a).
Diretoria Integrada de Bibliotecas/UFMA

Freitas de Jesus, Maria Eduarda.

ESTADO NUTRICIONAL E COMPOSIÇÃO CORPORAL DE IDOSAS NO
ESTUDO LONGITUDINAL DA SAÚDE DOS IDOSOS BRASILEIROS ELISI-
BRASIL: UMA ANÁLISE DESCRITIVA / Maria Eduarda Freitas de
Jesus. - 2026.

33 f.

Orientador(a): Joelma Ximenes Prado Teixeira
Nascimento.

Curso de Nutrição, Universidade Federal do Maranhão,
Ufma, 2026.

1. Estado Nutriciona. 2. Idoso. 3. Antropometria. I.
Teixeira Nascimento, Joelma Ximenes Prado. II. Título.

MARIA EDUARDA FREITAS DE JESUS

**ESTADO NUTRICIONAL E COMPOSIÇÃO CORPORAL DE MULHERES IDOSAS
NO ESTUDO LONGITUDINAL DA SAÚDE DOS IDOSOS BRASILEIROS
(ELSI-BRASIL): UMA ANÁLISE DESCRITIVA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à banca de defesa do Curso de Graduação em
Nutrição da Universidade Federal do Maranhão para obtenção do Grau de Bacharel em
Nutrição.

Aprovado em 19 de Janeiro de 2026 pela banca examinadora constituída dos seguintes
membros:

Banca Examinadora:

Profa. Dra. Joelma Ximenes Prado Teixeira Nascimento

Orientadora

Universidade Federal do Maranhão - UFMA

Profa. Dra. Elane Viana Hortegal Furtado

Universidade Federal do Maranhão - UFMA

Profa. Dra. Helma Jane Ferreira Veloso

Universidade Federal do Maranhão - UFMA

*Aos que me seguraram de pé,
mesmo quando o caminho pesava,
minha gratidão por toda a jornada.*

AGRADECIMENTOS

Esta é, sem dúvida, a parte mais difícil de ser escrita neste trabalho. Demonstrações de afeto nunca foram meu ponto forte, e sei que palavras não seriam suficientes para expressar tudo o que meu coração sente por cada pessoa que sempre foi, ou se tornou, importante em minha vida.

Antes de tudo, agradeço a Deus, que, mesmo nos momentos em que estive mais distante da fé e desacreditada de quem Ele é, jamais me abandonou. Permaneceu comigo, sustentando-me e preparando aquilo que estava reservado para mim. Hoje compreendo que, ainda que nem sempre eu entenda o motivo da dor ou permita que a raiva fale mais alto, isso não representa o fim. Ele me ergueu, me conduziu para fora da escuridão e me mostrou que sempre há recomeços. Minha gratidão é imensurável.

Ao meu papai, que não pôde estar aqui para me ver iniciar esta jornada, mas que espero estar acompanhando cada passo de onde está. Seis anos nos separaram da minha formatura, mas o senhor nunca deixou de caminhar comigo. Espero que esteja orgulhoso; eu o levo comigo todos os dias.

Aos meus pais, Antônia e Frank; aos meus tios, Natália, Alan e sua esposa; à minha avó, Hilma; e aos meus irmãos, Ana, Kelwven e Guilherme: sem vocês, esta conquista não seria possível. O apoio, o cuidado e a tranquilidade que me proporcionaram, permitindo que minha maior preocupação fosse estudar, foram fundamentais. Obrigada por acreditarem em mim quando, muitas vezes, eu mesma duvidei. Aos meus irmãos, agradeço também por tornarem os dias mais leves, sempre me arrancando um sorriso quando tudo parecia pesado demais.

Ao meu namorado, que, de certa forma, também se forma comigo, após tantos anos assistindo minhas aulas sobre nutrição. Obrigada por apoiar, incentivar, confortar nos momentos difíceis e celebrar cada vitória, por menor que fosse. Seu companheirismo, sua paciência e seu ombro amigo foram essenciais para que eu permanecesse firme no caminho.

Não posso deixar de agradecer àqueles que vivenciaram cada etapa dessa caminhada ao meu lado. Tive a sorte de encontrar um grupo de amigos que esteve presente desde o início. Vocês não foram apenas colegas de graduação, mas companheiros de vida, e espero

levá-los comigo para sempre. Ana Maria, Andressa Raquel, Giulia de Paula, Jordson Jeiel, Larah Victoria, Luis Carlos e Sara Vitória: obrigada por cada trabalho, estágio, conversa e apoio. Com vocês, nunca me senti sozinha.

Por fim, deixo meus sinceros agradecimentos a todo corpo docente, em especial às professoras que despertaram e fortaleceram em mim o amor pela nutrição: Sílvia Tereza (*in memoriam*), Kátia Danielle e Yuko Ono. Em especial, à minha querida orientadora, Joelma Ximenes, a quem serei eternamente grata não apenas por ter aceitado me orientar, mas pelo acolhimento, pelas palavras de conforto e pelo apoio nos momentos mais difíceis. Seu carinho pelos alunos e a paixão com que ensina fazem da senhora uma profissional admirável e profundamente querida por todos.

LISTA DE SIGLAS

ANOVA: Análise de variância

CAAE: Certificado de Apresentação de Apreciação Ética

CC: Circunferência da Cintura.

CPQRR: Centro de Pesquisas René Rachou

CQ: Circunferência do Quadril.

DCNT: Doenças crônicas não transmissíveis

DCV: Doenças Cardiovasculares.

DP: Desvio Padrão

ELSI-Brasil: Estudo Longitudinal da Saúde dos Idosos Brasileiros.

FIOCRUZ-MG: Fundação Oswaldo Cruz em Minas Gerais.

IC: Intervalo de confiança

IMC: Índice de Massa Corporal.

MA: Maranhão

OPAS: Organização Pan-Americana de Saúde

RCEst: Relação Cintura Estatura.

RCQ: Relação Cintura Quadril.

SUS: Sistema Único de Saúde

TCLE: Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

%GC: Percentual de Gordura Corporal.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Fluxograma amostral dos participantes do Estudo Longitudinal da Saúde dos Idosos Brasileiros (ELSI-Brasil), 2019-2021, São Luís, 2026.....	16.
--	-----

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Características demográficas socioeconômicas e comportamentais de idosas participantes do estudo ELSI Brasil, 2019 - 2021 – Segunda Onda (n=3490). São Luís – MA, 2026.....	19
Tabela 2 – Estado Nutricional de idosas participantes do estudo ELSI Brasil, 2019 - 2021 – Segunda Onda (n=3940). São Luís – MA, 2026.....	20
Tabela 3 – Medidas antropométricas e percentual de gordura corporal comparação entre os grupos etários de idosas participantes do estudo ELSI Brasil, 2019 - 2021 – Segunda Onda. São Luís – MA, 2026.....	21

Trabalho formatado segundo as normas da *Revista de Pesquisa em Saúde* (ANEXO A).

RESUMO

Introdução: O envelhecimento populacional está relacionado a importantes alterações no estado nutricional e na composição corporal, especialmente entre mulheres idosas, que apresentam maior risco de acúmulo de gordura corporal e doenças cardiovasculares. A avaliação desses indicadores em estudos de base populacional é fundamental para subsidiar políticas públicas de promoção da saúde.

Objetivo: Analisar o estado nutricional e a composição corporal de mulheres idosas participantes do Estudo Longitudinal da Saúde dos Idosos Brasileiros (ELSI-Brasil).

Material e Métodos: Trata-se de um estudo transversal, baseado nos dados da segunda onda do ELSI-Brasil (2019–2021). A amostra foi composta por 3.490 mulheres com idade entre 60 e 83 anos. Foram analisadas variáveis sociodemográficas, comportamentais e antropométricas. O estado nutricional foi avaliado pelo índice de massa corporal (IMC), circunferência da cintura (CC), razão cintura-quadril (RCQ), razão cintura-estatura (RCEst) e a composição corporal por meio do percentual de gordura corporal (%GC). As análises estatísticas incluíram estatística descritiva e análise de variância (ANOVA), com nível de significância de 5%.

Resultados: A idade média das participantes foi de $69,7 \pm 6,5$ anos. A obesidade, segundo o IMC, foi observada em 41,5% das mulheres idosas. A CC indicou risco cardiovascular elevado em 89,7% da amostra, corroborado pela RCQ (86,0%) e pela RCEst (86,2%). O %GC revelou obesidade em 72,4% das participantes. Houve diferença significativa no IMC entre os grupos etários, com redução progressiva com o aumento da idade ($p < 0,001$). O %GC foi significativamente maior no grupo de 70–79 anos em comparação ao de 60–69 anos ($p = 0,0069$).

Conclusão: As idosas avaliadas apresentaram elevada prevalência de obesidade e risco cardiovascular, evidenciando a importância do monitoramento do estado nutricional e da composição corporal para o planejamento de ações de saúde voltadas à população feminina idosa.

Palavras-chave: Estado Nutricional; Idoso; Antropometria.

ABSTRACT

Introduction: Population aging has been accompanied by significant changes in nutritional status and body composition, particularly among older women, who are at higher risk of body fat accumulation and cardiovascular diseases. Evaluating these indicators in population-based studies is essential to support public health policies for health promotion.

Objective: To analyze the nutritional status and body composition of older women participating in the Brazilian Longitudinal Study of Aging (ELSI-Brazil).

Materials and Methods: This is a cross-sectional, based on data from the second wave of ELSI-Brazil (2019–2021). The sample comprised 3,490 women aged 60 to 83 years. Sociodemographic, behavioral, and anthropometric variables were analyzed. Nutritional status was assessed using body mass index (BMI), waist circumference (WC), waist-to-hip ratio (WHR), waist-to-height ratio (WHtR), and body composition was evaluated by body fat percentage (%BF). Statistical analyses included descriptive statistics and analysis of variance (ANOVA), with a significance level of 5%.

Results: The mean age of participants was 69.7 ± 6.5 years. Obesity, according to BMI, was observed in 41.5% of the women. WC indicated increased cardiovascular risk in 89.7% of the sample, corroborated by WHR (86.0%) and WHtR (86.2%). %BF revealed obesity in 72.4% of participants. Significant differences in BMI were observed across age groups, with a progressive decline as age increased ($p < 0.001$). %BF was significantly higher in the 70–79-year-old group compared to the 60–69-year-old group ($p = 0.0069$).

Conclusion: The older women evaluated showed a high prevalence of obesity and cardiovascular risk, highlighting the importance of monitoring nutritional status and body composition to guide health strategies targeting the aging female population.

Keywords: Nutritional Status; Aged; Anthropometry.